

Lidija Arambašić (ur.)

PSIHOLOŠKE KRIZNE INTERVENCIJE: PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ NAKON KRIZNIH DOGAĐAJA

Društvo za psihološku pomoć, Zagreb, 2000,
182 str.

Tomana Burger



Pojmovi poput stresa, krize i traume svakodnevno se susreću i većina ljudi upoznata je s njihovim općim značenjem, no prilično je mali broj onih koji zaista znaju točno prepoznati znakove takvih stanja i pružiti adekvatnu pomoć. Malobrojna je i literatura objavljena na hrvatskom jeziku koja se bavi tom problematikom, pa je zbog toga knjiga koju predstavlja ovaj prikaz izuzetno značajna.

“Psihološke krizne intervencije” jedna je od publikacija Društva za psihološku pomoć čija se izdanja bave primjenom različitih znanja iz područja psihologije u radu sa svima onima kojima je potrebna takva vrsta pomoći. Autori objavljenih izdanja su stručnjaci u području psihološke pomoći. Njihov je značajan doprinos bio u stvaranju programa psihosocijalne pomoći ljudima stradalim u Domovinskom ratu. Kako je riječ o literaturi koja je nastala na temelju iskustva u radu s ljudima na području Hrvatske, važno je uočiti njenu vrijednost s obzirom na malobrojnost takvih izdanja koja su prilagođena “našim” prilikama i uvjetima života.

Sama knjiga “Psihološke krizne intervencije” zapravo se sastoji od nekoliko radova ujedinjenih tematskom cjelinom sadržanom u samom nazivu. Urednica knjige je prof.dr. Lidija Arambašić, redovni profesor na Katedri za kliničku psihologiju gdje između ostaloga predaje i kolegij “Savjetovanje u kriznim situacijama”. Autori pojedinih dijelova knjige su također značajni hrvatski psiholozi koji se nadopunjuju svojim iskustvom u radu s različitim populacijama ljudi.

Autorica prvog dijela knjige je Lidija Arambašić i u njemu se definiraju stresni događaji i posljedice takvih događaja. Presudan faktor koji određuje hoće li se stanje stresa pojaviti je procjena pojedinca o tome je li njegov odnos s okolinom poremećen ili nije. Važno je uočiti da različiti pojedinci mogu procijeniti isti događaj na različit način, odnosno događaj koji će kod

jednog pojedinca izazvati intenzivno stanje stresa, kod drugog uopće ne mora izazvati to stanje. Znakovi na temelju kojih možemo prepoznati stres mogu se podijeliti u 4 skupine: emocionalni (npr. osjećaj tuge, bezvoljnosti, nemoći itd.), misaoni (npr. nemogućnost koncentracije, problemi s pamćenjem), tjelesni, odnosno fiziološki (npr. lupanje srca, želučane smetnje, znojenje dlanova) i ponašajni (npr. stalno lupkanje prstima, ispadi bijesa ili plača, povučenost). U ovom dijelu autorica izdvaja i profesionalni stres koji se veže uz događaje na radnom mjestu. Načine suočavanja sa stresom možemo podijeliti na temelju triju kriterija: 1. s obzirom na opći cilj (cilj može biti: promjena stresora, odnosno onoga što izaziva stres, prihvaćanje situacije i izbjegavanje stresne situacije), 2. s obzirom na to kada ih koristimo te 3. s obzirom na to za što ih koristimo. Posebnu pažnju autorica posvećuje traumatskim događajima koji se definiraju kao događaji koji su vrlo mučni, koji su izvan područja uobičajenog ljudskog iskustva i koji izazivaju simptome patnje u gotovo svakom pojedincu. Pri tome, kako autorica naglašava, važno je razlikovati stresni događaj od traumatskog. Naime, za razliku od stresnih događaja, koji ovise o procjeni pojedinca, traumatski događaji su toliko teški da neizbježno pogodaju svaku osobu. Kada je riječ o reakcijama ljudi na traumu, bitno je razlikovati traumatske stresne reakcije koje se javljaju neposredno i posttraumatske stresne reakcije koje su vezane uz sjećanja na traumatski događaj. Bitno je uočiti da to mogu biti emocionalne, misaone, tjelesne i ponašajne reakcije. Neupućenoj osobi traumatske reakcije mogu djelovati kao nenormalne reakcije, no traumatske reakcije su ustvari normalne reakcije na nenormalnu situaciju. Tek kada njihov intenzitet i trajanje poprime patološki oblik govori se o posttraumatskom stresnom poremećaju. Razlikujemo tri velike skupine faktora koji utječu na vrstu i jačinu reakcija na traumatski događaj: osobine pojedinca, dimenzije traumatskog događaja i osobine socijalnog okruženja.

Drugi dio knjige bavi se krizom i kriznim događajima, a njegova autorica je Marina Ajduković. Ista autorica objavila je i knjigu “Grupni pristup u psihosocijalnom radu” koja je rezultat velikog iskustva u terapijskom i drugim oblicima rada s grupama. Poznavanje pojma krize i kriznih događaja vrlo je važno za uspjeh

pomagača koji pružaju pomoć ljudima u stanju krize. Kriza je psihičko stanje uzrokovano kriznim događajem. Važno obilježje kriznog događaja je gubitak nečeg što je važno za pojedinca. Stanje krize podrazumijeva osjećaj gubitka kontrole, dezorganizaciju ponašanja i bespomoćnost. Za razliku od uobičajenog funkcioniranja u kojem prevladava kognitivna domena (učenje, rad, donošenje odluka), osoba u stanju krize je toliko preplavljena emocijama da kognitivno uopće ne funkcionira te ne može koristiti mehanizme suočavanja s problemima koje inače koristi. Kada je riječ o vrstama kriza, autorica izdvaja: situacijske krize, razvojne krize, "šok" krize i krize iscrpljivanja. Posebna pažnja posvećena je pitanju kriznih događaja koji su sastavni dio posla u pomagačkim strukturama. Naime, ne može se očekivati da će se pomagači na njih naviknuti, već je potrebno razmisliti kako im se može pomoći da se što djelotvornije nose s takvim iskustvima i pripreme za buduće krizne situacije u svom poslu. Reakcije pomagača na krizni događaj mogu nastati za vrijeme događaja, neposredno nakon događaja te kasnije (6 tjedana ili dulje). Kakve će one biti, ovisi o čitavom nizu različitih faktora. Na kraju poglavlja raspravlja se o tome kako postupati kada je pomagač bio izložen nekom kriznom događaju te se preporučaju 4 oblika intervencija. Nakon stresnog događaja preporuča se **normalizacija reakcija**, a nakon traumatskog događaja **ventiliranje**, odnosno prорада doživljaja i osjećaja. Nakon događaja koji ima obilježja gubitka preporuča se **tugovanje**, dok se nakon svakog kriznog događaja preporuča **reintegracija**, odnosno integriranje kriznog događaja u pojedinačno samopoimanje i poimanje života.

Vlasta Vizek-Vidović i Lidija Arambašić autorice su 3. poglavlja koje se bavi psihološkim kriznim intervencijama. Pri tome je važno da je riječ o prevenciji nastanka težih ili patoloških reakcija nakon proživljavanja kriznog događaja, a ne o psihoterapiji. U poglavlju se opisuju ciljevi i osobitosti kriznih intervencija te kome su namijenjene krizne intervencije. Nadalje, opisuju se 3 specifična postupka koja se koriste u kriznim intervencijama: **sažeta psihološka integracija traume** koja se kasnije detaljnije opisuje, zatim **rasterećenje** i **demobilizacija**. Cilj **rasterećenja** je da se prije prelaska na svakodnevne dužnosti pomagačima koji su sudjelovali u pomaganju žrtvama umanji neugodan učinak proživljenih

događaja. Ona započinje uvodom, nastavlja se fazom "istraživanja" te završava pružanjem informacija. **Demobilizacija** je vrlo kratka, a primjenjuje se kada je riječ o većim kriznim događajima pri čemu se sudionici upoznaju sa znakovima stresa, kako ih prepoznati kod sebe te kako si pomoći. Kada se planira provedba kriznih intervencija u organizacijama ili ustanovama, često se nailazi na otpor koji može biti neprobojan, djelomice probijen i raspršen (kada je zapravo najlakše provesti intervencije). To treba imati na umu prilikom izrade općeg plana postupanja, a kada se napravi takav plan, potrebno je napraviti početnu procjenu za planiranje provođenja krizne intervencije. Posebna pažnja pridaje se planiranju i provedbi kriznih intervencija na razini lokalne zajednice.

Psihološke krizne intervencije u zajednici tema su 4. poglavlja čiji je autor Dean Ajduković. Naime, kada se dogodi krizni događaj velikih razmjera potrebno je aktivirati cijelu zajednicu pri čemu su posebno važne psihološke krizne intervencije. Funkcije sustava za psihološke krizne intervencije jesu: pružanje različitih oblika intervencija u različitim oblicima ovisno o situaciji, stvaranje i održavanje mreže stručnjaka koji su osposobljeni za takve intervencije (jednu takvu mrežu čini i Društvo za psihološku pomoć), stvaranje programa stručnog osposobljavanja, osvještavanje zajednice o koristi od kriznih intervencija te objavljivanje različitih publikacija čiji je cilj edukacija i informiranje. Četiri su podsustava bitna: podsustav za koordinaciju, podsustav za nacionalne mreže timova, podsustav timova za lokalne krizne intervencije te podsustav za osposobljavanje, stručnu podršku i promicanje pri čemu je bitna povezanost s drugim službama i organizacijama. Konačno, da bi se sve to realiziralo, potrebno je, što je više moguće, društvo učiniti osjetljivim za uviđanje korisnosti takvog sustava.

Kao što je već navedeno, jedan od postupaka u okviru kriznih intervencija jest **sažeta psihološka integracija traume** što je tema 5. poglavlja čije su autorice Lidija Arambašić i Marina Ajduković. Taj postupak ima 3 opća cilja, a to su: ublažiti utjecaj kriznog događaja, ubrzati oporavak od kriznog događaja, te spriječiti nastanak nepoželjnih dugoročnih posljedica. Sažeta psihološka integracija traume namijenjena je ljudima koji su izravni sudionici kriznog događaja, njihovim obiteljima te ostaloj rodbini, prijateljima, suradnicima i sl. Nakon

opsežne pripreme za postupak slijedi provedba postupka koja sadrži nekoliko faza: 1. **uvod** u kojemu se predstavlja voditelj, objašnjavaju ciljevi i način rada, uspostavlja povjerenje i pravila rada; 2. **činjenice** - kada se govori o onome što se zapravo dogodilo; 3. **misli** - kada se govori o tome što su sudionici prvo pomislili kada se događaj dogodio; 4. **najteža pojedinost**; 5. **znakovi stresa i traume**; 6. **poučavanje** čiji je cilj poučiti sudionike o stresu i traumi i postupno ih udaljiti od emocionalnih sadržaja iz prethodnih faza i 7. **“zaokruživanje”** - kada ispitanici mogu postavljati dodatna pitanja te se pojašnjava sve što je ostalo nejasno. Kada se pažljivije promotre faze sažete integracije traume i njihov redoslijed, može se uočiti da se polazi od kognitivnog područja, nakon toga se prelazi na emocionalno područje, a na kraju se ponovno vraća u kognitivnu domenu. Nakon provođenja sažete integracije traume bitno je i praćenje te se stoga sudionici ponovno okupljaju nakon desetak dana i raspravljaju općenito o tome kako se osjećaju.

Premda se preferira grupno provođenje psihološke integracije traume, nerijetko se provodi i individualna psihološka integracija traume. O tom postupku piše Marina Ajduković u 6. poglavlju. Pri tome onaj tko provodi taj postupak treba u prvom redu smanjiti kod klijenta one misli koje su previše samokritične i koje nisu racionalne. Potrebno je navesti klijenta da promijeni referentni okvir, tj. da se situacija zaista shvati kao nesvakidašnja, odnosno krizna i da se reakcije prihvate kao sasvim normalne s obzirom na okolnosti. Osim sažete integracije, osobama koje su doživjele krizni događaj često može pomoći i aktivno slušanje od strane člana obitelji ili kolege na poslu. Kada se integracija radi s djecom, ona najčešće poprima oblik intervjua u čijem prvom dijelu terapeut nakon uspostavljanja kontakta s djetetom usmjerava dijete na krizni događaj, potiče ga da nešto nacrti i o tome priča te prati kako dijete regulira anksioznost koja je vezana uz sami događaj. Drugi dio odnosi se na prorađivanje traume i to slično kao u klasičnoj sažetoj integraciji traume osim što se zahtijevaju dodatne vještine i inače potrebne u radu s djecom. Zadnja faza slična je zadnjoj fazi u postupku integracije traume. Važno je pri tome da se s djetetom komunicira jasno i otvoreno te na način koji je djetetu razumljiv.

Posljednje poglavlje odnosi se na krizne intervencije u školi. Njegove autorice, Gorana Hitrec i Lidija Arambašić, kao primjer takvih

situacija, navode samoubojstvo učenika, smrt učenika zbog bolesti, smrt ili ranjavanje, eksploziju, prijetnju oružjem u školi i sl. U takvim situacijama bitno je da su ponajprije nastavnici dobro informirani. Informiranje nastavnika o kriznom događaju kao i informiranje o reakcijama djece i odraslih koje se mogu javiti nakon takvog događaja ujedno je prvi korak u provedbi kriznih intervencija. Nakon toga dobro je provesti sažetu psihološku integraciju traume, organizirati privremeno psihološko savjetovalište, održati roditeljske sastanke u svrhu informiranja roditelja, provesti poseban individualni tretman sa djecom koja imaju izraženije reakcije te evaluirati cjelokupni tretman. Teškoće koje se mogu javiti su u prvom redu nedovoljna informiranost osoblja škole o mogućnostima i koristi provedbe krizne intervencije, otpor prema takvim intervencijama te kontakti s medijima.

Kao što je očito iz navedenoga, ova knjiga svojim sistematskim i sveobuhvatnim pristupom govori o kriznim intervencijama na vrlo pristupačan način te kao takva, može biti od velike pomoći ne samo stručnjacima iz područja psihologije, već i svima koji se susreću s ljudima koji su u stanju krize. Osim toga, ona senzibilizira javnost za sve veću potrebu stvaranja timova koji bi mogli pružiti “hitnu psihološku pomoć” na razini lokalnih zajednica. S obzirom na to da smo svakodnevno “bombardirani” vijestima o velikom broju kriznih događaja ne samo u svijetu već i u našoj okolini, ovo je značajan doprinos u pokušaju poboljšavanja kvalitete života svakog pojedinca.